Alimentation & Environnement

Anti gaspi

LE SAVIEZ-VOUS ?

En moyenne, 12% de nos sacs blancs sont composés d'aliments, dont les deux tiers sont jetés sans avoir été touchés. Soit 15 kg de nourriture encore parfaitement consommable par an et par personne.

En achetant mieux (par exemple, faire une liste de courses), en accommodant les restes,... il est possible de réduire ce gaspillage de 80%. Des projets pilote l'ont prouvé !

VOL-AU-VENT FACILE

(Carlo de Pascale - Mmmmh)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

1 Poule pochée d'environ un kilo - Beurre 30 g - Farine 30 g - Bouillon de poule ½ L - 2 belles carottes - 250 g de Quinoa - 1 rouleau de pâte feuilletée - 10 cl de crème - Sel - Poivre du moulin.

PRÉPARATION:

Enrouler la pâte feuilletée autour d'un cylindre pouvant aller au four (par exemple le pilon d'un mortier en pierre) et l'enfourner 10-15 minutes à 200°.

Laisser refroidir. Découper en 4 tronçons.

Faire bouillir les carottes épluchées quelques minutes dans l'eau salée. Elles doivent rester croquantes.

Détacher la viande de la poule et réserver.

Préparer la sauce

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine, faire cuire quelques instants et ajouter le bouillon et la crème. Bien mélanger et poursuivre la cuisson à frémissement jusqu'à épaississement. Ajouter les carottes et les morceaux de poulet.

Pendant ce temps faire cuire la Quinoa dans de l'eau bouillante salée ou mieux à la vapeur.

Goûter, elle doit rester légèrement « al dente ».

Dresser sur l'assiette avec un morceau de pâte feuilletée, la quinoa et napper de sauce blanche au poulet.

Vous pouvez enrichir la recette de petites boulettes de haché porc et veau.

Bon pour l'environnement et pour la santé

Antigaspi : il s'agit ici de valoriser un reste de poule (voire même de poulet rôti) et d'utiliser un délicieux bouillon.

La quinoa, présentée ici en alternative à nos classiques pommes de terre est un typique «produit de placard» mal connu (mais que l'on trouve facilement maintenant dans le commerce), originaire d'Amérique du Sud. Riche en protéine sans gluten, elle est en fait une « pseudo-céréale ». Elle n'est en effet pas une graminée, puisqu'elle appartient à la même famille que les épinards ou la betterave.

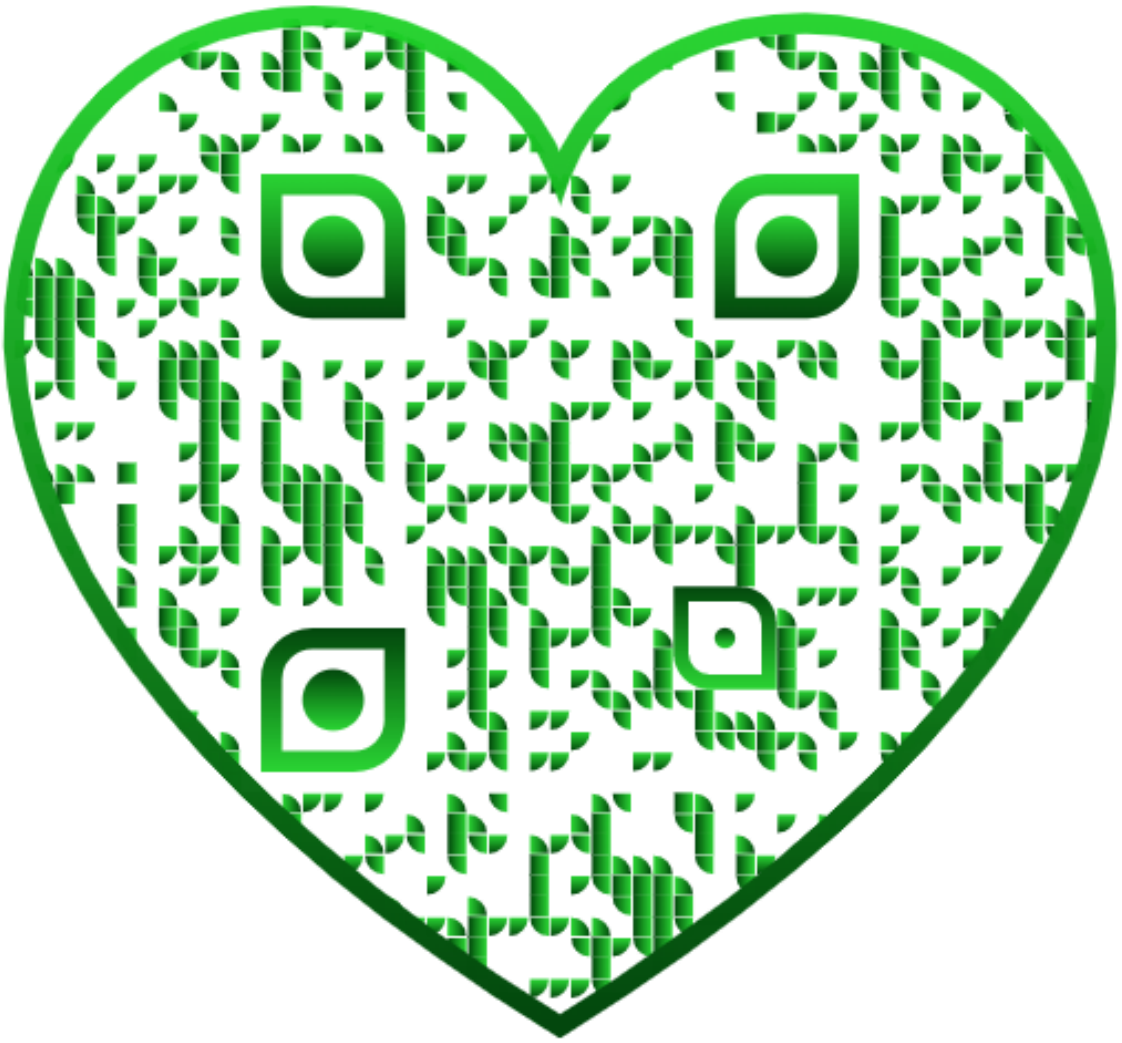
BIEN CHOISIR SES PRODUITS !

- **Privilégiez les produits bio.** Ils produisent moins de CO_2, ne contiennent pas de pesticides, respectent le bien être animal et notre santé !
- **Préférez le frais.** Les aliments que nous achetons sont souvent transformés, transportés, surgelés…Pour l'environnement et pour le goût, rien ne vaut le frais !
- **Vérifiez la provenance.** On peut, dans un même étalage, trouver une pomme belge ou argentine. Idem pour plein de fruits et légumes. En vérifiant la provenance, la plus locale possible, on peut réduire fortement l'impact de nos achats sur l'environnement.

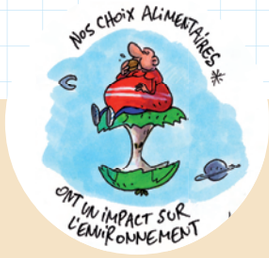
Ed. resp./Ver. uit. : J.-P. Hannecquart - E. Champ - Gulledelle 100 - Brussel 1200 Bruxelles, gerecycleerd papier recyclé - encre végétale/ plantaardige inkt - Layout : L. Defaweux - © Photos : Mmmmh

BRUXELLES ENVIRONNEMENT
IBGE - INSTITUT BRUXELLOIS POUR LA GESTION DE L'ENVIRONNEMENT
INFOS 02 775 75 75 - WWW.BRUXELLESENVIRONNEMENT.BE

Fiche_gaspivolvent-mai.indd 1 5/05/09 15:48:46



Alimentation & Environnement



Anti gaspi

LE SAVIEZ-VOUS ?

En moyenne, 12% de nos sacs blancs sont composés d'aliments, dont les deux tiers sont jetés sans avoir été touchés. Soit 15 kg de nourriture encore parfaitement consommable par an et par personne.

En achetant mieux (par exemple, faire une liste de courses), en accommodant les restes,... il est possible de réduire ce gaspillage de 80%. Des projets pilote l'ont prouvé !

SOUPE DE LÉGUMES DE FOND DE FRIGO

(Carlo de Pascale - Mmmmh)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES:

Légumes de saison, oubliés dans le frigo - 1 oignon - 2 c à s d'huile d'olive - 200 g haricots lingots secs et mis à tremper la veille (facultatif) - 200 g de lentilles vertes.

PRÉPARATION:

Cuire les haricots dans une grande quantité d'eau bouillante NON salée. Goûter (minimum une heure de cuisson).

Découper les légumes en cubes et les faire revenir dans l'oignon émincé avec un peu d'huile d'olive.

Mouiller d'un litre d'eau et ajouter les lentilles rincées au préalable. Assaisonner.

Poursuivre la cuisson 25 minutes. En fin de cuisson, ajouter les haricots bien égouttés.

Bon pour l'environnement et pour la santé

Pour ne pas jeter des légumes qui restent en fond de frigo, pas toujours assez nombreux pour faire une « vraie » recette, cette soupe est une vraie astuce anti-gaspi. La recette est forcément liée aux produits que vous aurez sous la main et à la saison. Tenez compte des différences de temps de cuisson de certains légumes: par exemple, l'été, les poivrons cuisent bien plus longtemps que les courgettes.

En ajoutant des légumineuses et notamment des lentilles qui ne nécessitent pas de trempage préalable, vous obtiendrez, avec une belle tranche de pain complet, un repas riche en fibres, protéines et vitamines.

Les légumineuses sont trop souvent négligées dans notre alimentation occidentale, or elles se conservent presque éternellement dans votre placard, bien au sec et bien utilisées, elles sont tout simplement délicieuses!

BIEN CHOISIR SES PRODUITS !

- **Privilégiez les produits bio.** Ils produisent moins de CO_2, ne contiennent pas de pesticides, respectent le bien être animal et notre santé !
- **Préférez le frais.** Les aliments que nous achetons sont souvent transformés, transportés, surgelés…Pour l'environnement et pour le goût, rien ne vaut le frais !
- **Vérifiez la provenance.** On peut, dans un même étalage, trouver une pomme belge ou argentine. Idem pour plein de fruits et légumes. En vérifiant la provenance, la plus locale possible, on peut réduire fortement l'impact de nos achats sur l'environnement.

Ed. resp./Ver. uit. : J.-P. Hannecart - E. Champ | Gulledelle 100 - Brussel 1200 Bruxelles, gerecycleerd papier recyclé - encre végétale/ plantaardige inkt - Layout : L. Defaweux - © Photos : Mmmmh

BRUXELLES ENVIRONNEMENT
IBGE - INSTITUT BRUXELLOIS POUR LA GESTION DE L'ENVIRONNEMENT
INFOS 02 775 75 75 - WWW.BRUXELLESENVIRONNEMENT.BE